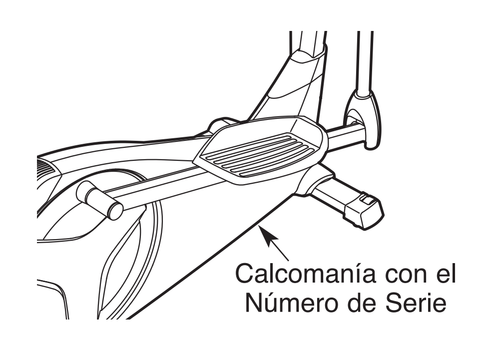
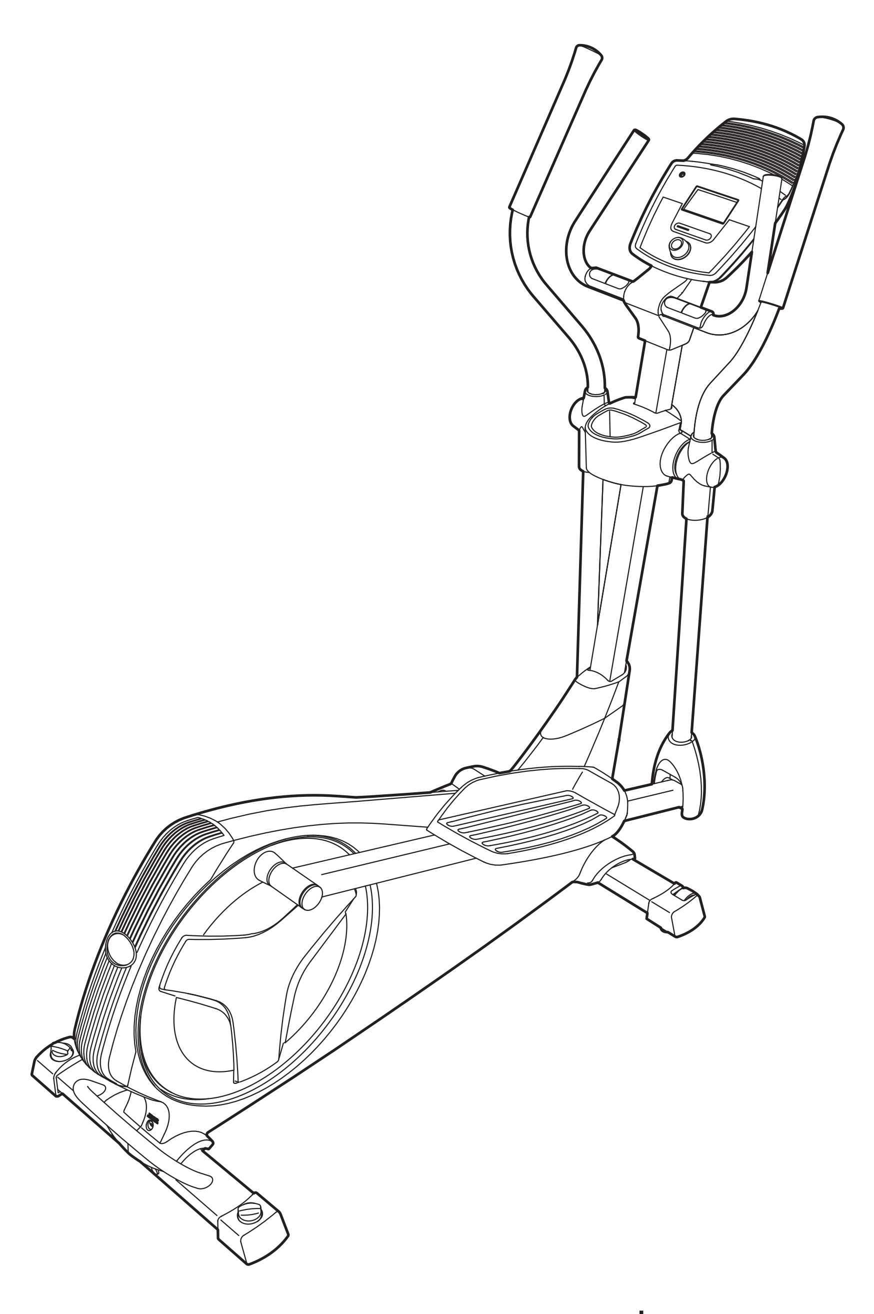
NordicTrack® E4.0

Nº de Modelo NTEVEL75910.0
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



NordicTrack es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

3. **Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

4. **El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con una estera debajo de éste para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 3 pies (0.9 m) de espacio libre delante y detrás del entrenador elíptico y 2 pies (0.6 m) de espacio libre de cada lado.**

6. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.**

8. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 150 kg.**

9. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.**

10. **Sostenga las barandas o los brazos superiores al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

12. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca su velocidad de pedaleo de forma controlada.**

13. **Mantenga la espalda derecha cuando use el entrenador elíptico; no arquee la espalda.**

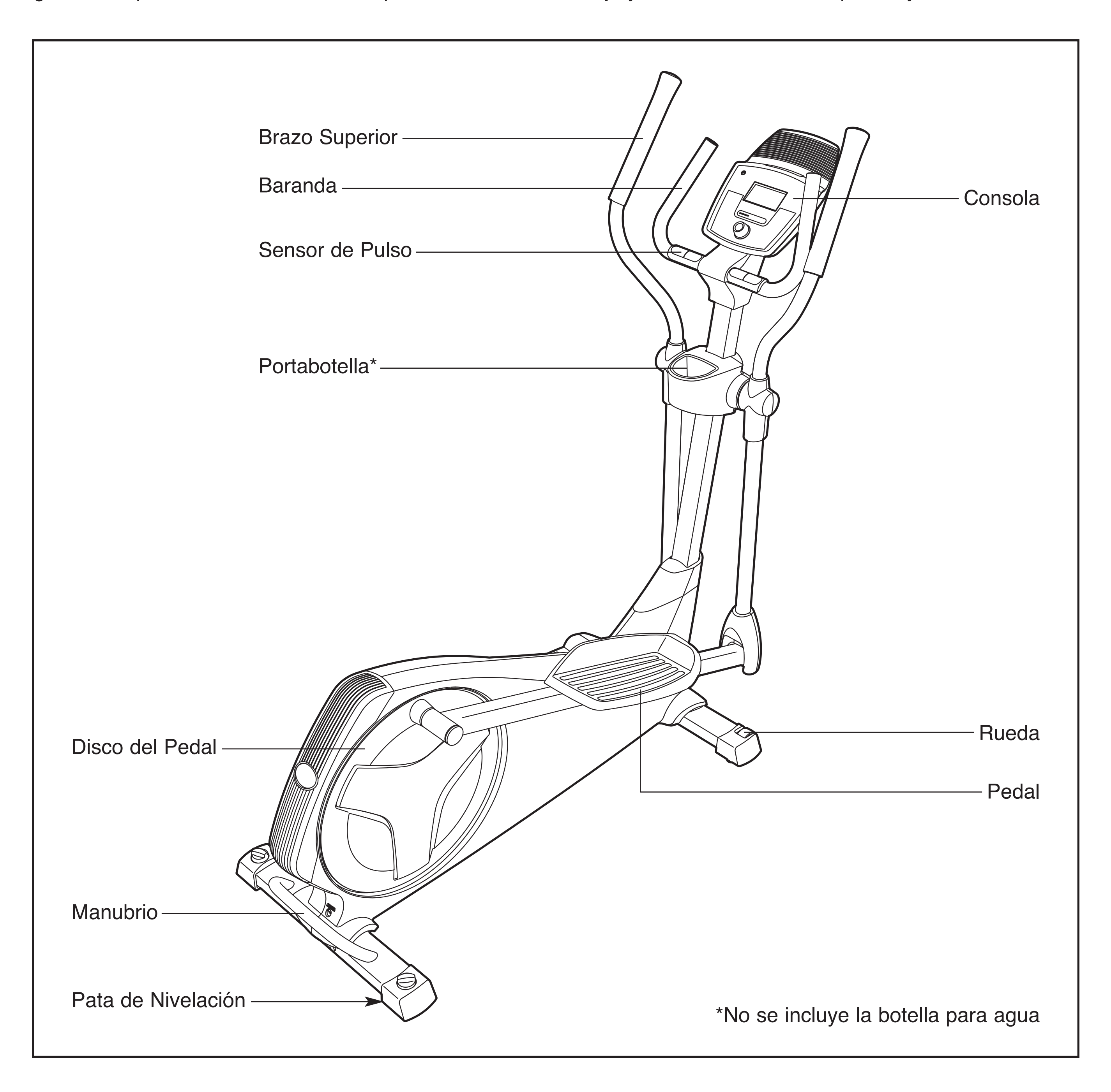
14. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por comprar el entrenador elíptico NordicTrack® E 4.0. El entrenador elíptico E 4.0 ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

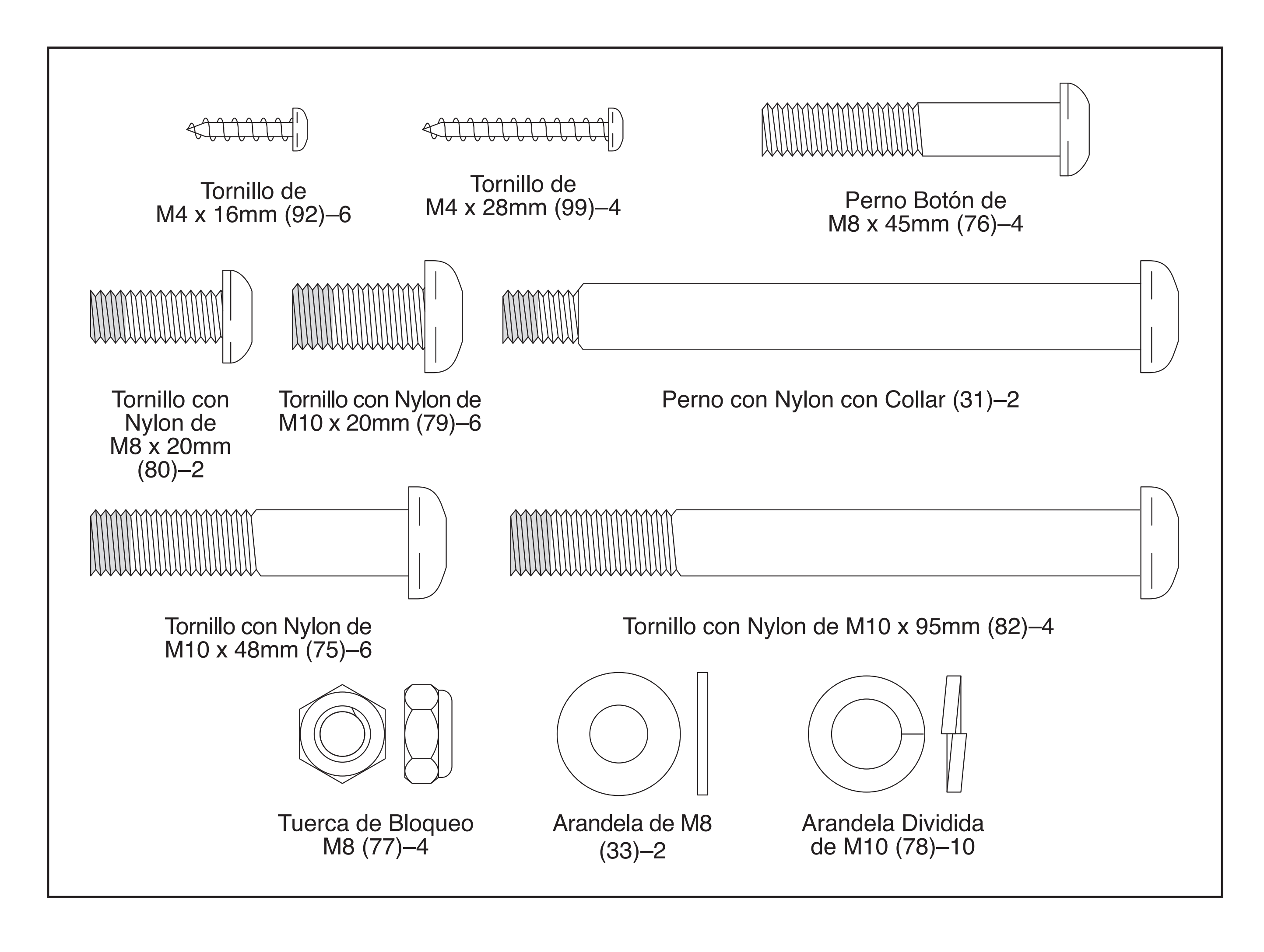


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque todos los componentes del entrenador elíptico en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

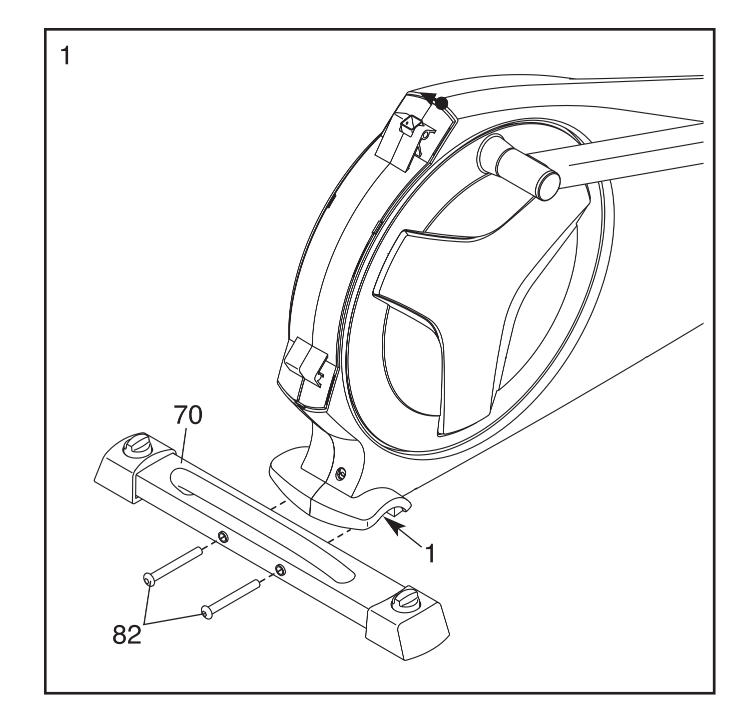
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesita un destornillador Estrella .

Cuando ensamble el entrenador elíptico, use los dibujos que se muestran abajo para identificar los componentes pequeños. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar.**

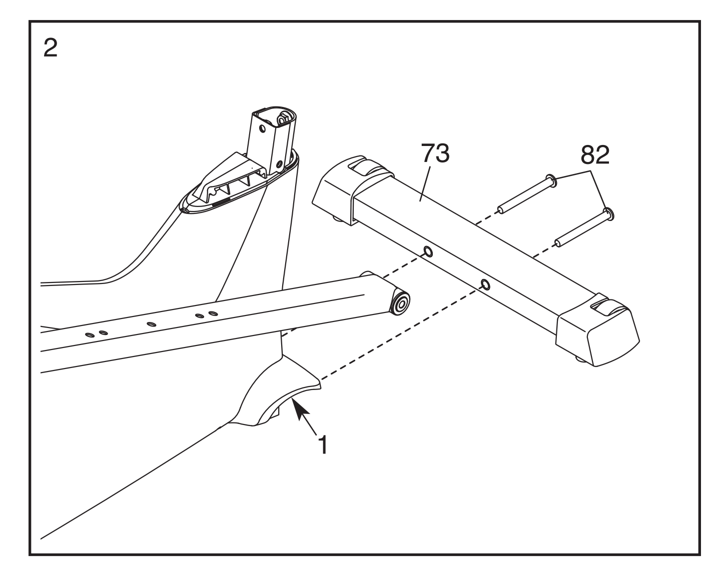


1. **Para facilitar el ensamblaje, lea la información de la página 5 antes de comenzar.**

   Mientras que otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 95mm (82).



2. Mientras que otra persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 95mm (82).

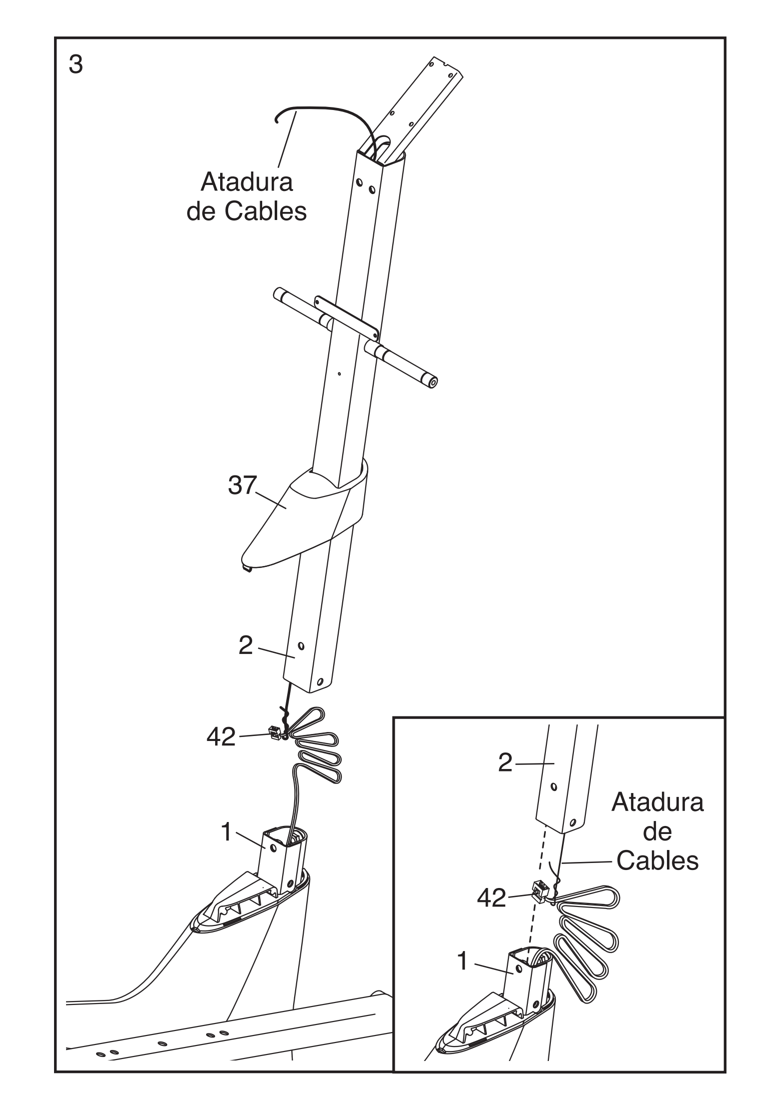


3. Oriente el Montante Vertical (2) y la Cubierta Protectora Superior (37) como se muestra. Deslice la Cubierta Protectora Superior hacia arriba en dirección al Montante Vertical.

   Con la ayuda de otra persona sostenga el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

   Vea el diagrama adicional. Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cableado Eléctrico (42). A continuación, tire hacia arriba del extremo superior de la atadura de cables desde la parte superior del Montante Vertical. Luego desate y descarte la atadura de cables.

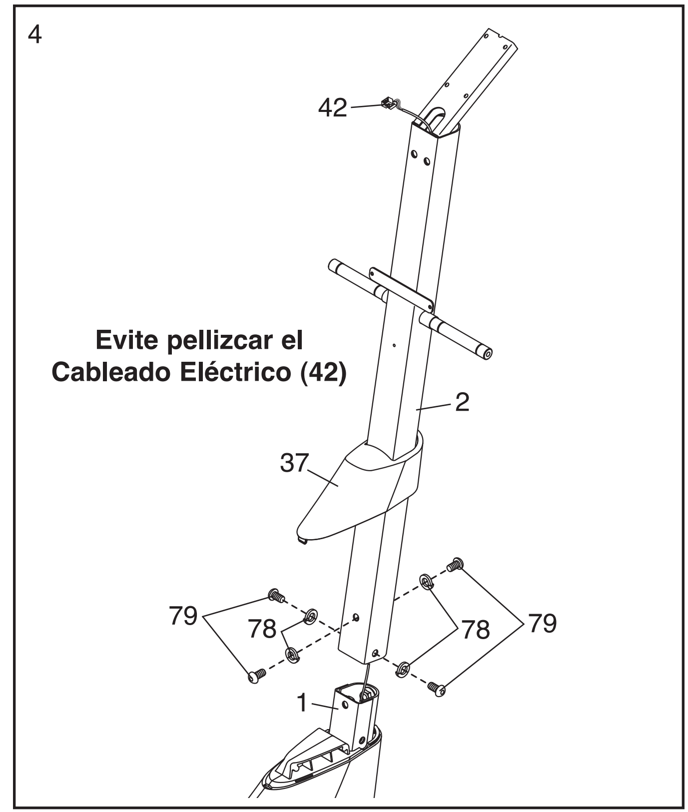
   Consejo Práctico: Para evitar que el Cableado Eléctrico (42) caiga dentro del Montante Vertical (2), asegure el Cableado Eléctrico con una banda elástica o cinta.



4. Deslice el Montante Vertical (2) hacia la Armadura (1). **Clave: Con la ayuda de otra persona sostenga la Cubierta Protectora Superior (37) a un costado.**

   Clave: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (42). Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (78).

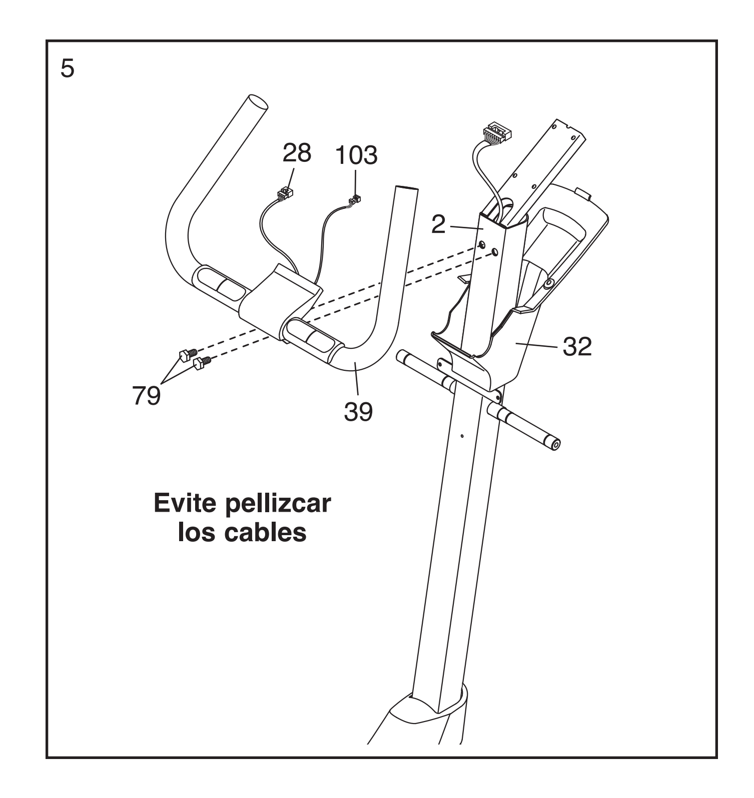
   Deslice la Cubierta Protectora Superior (37) hacia abajo y presiónela contra la Armadura (1).



5. Oriente la Cubierta de la Consola (32) como se muestra. Luego deslice la Cubierta de la Consola hacia el Montante Vertical (2).

   Oriente la Baranda (39) como se muestra. **Asegúrese de tirar del Cable de Pulso (28) y del Cable de Pulso para el Pecho (103) fuera de la Baranda.**

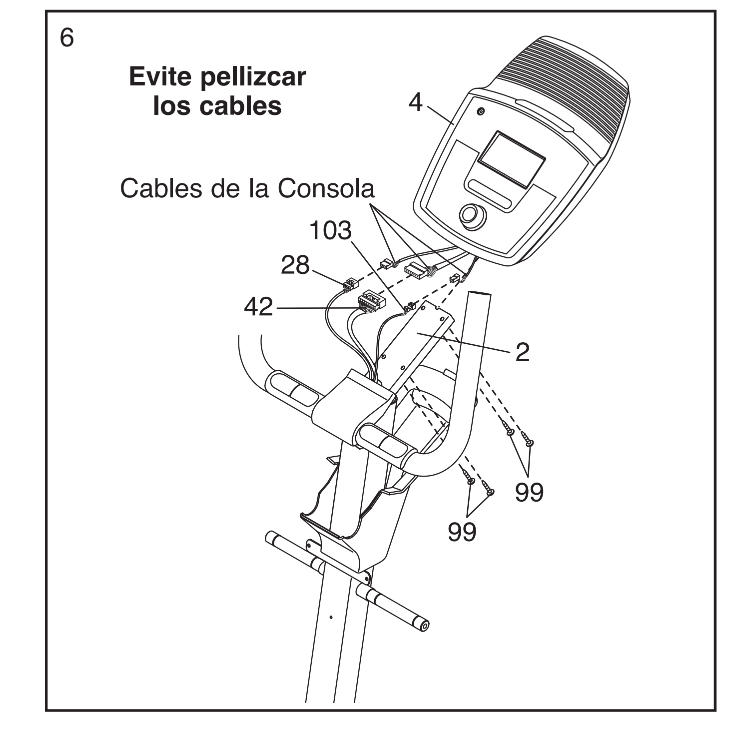
   Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (39) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (79).



6. Mientras que otra persona sostenga la Consola (4) cerca del Montante Vertical (2), conecte los cables de la consola al Cableado Eléctrico (42), al Cable de Pulso (28) y al Cable de Pulso para el Pecho (103).

   Inserte el exceso de cables dentro del Montante Vertical (2) o dentro de la Consola (4).

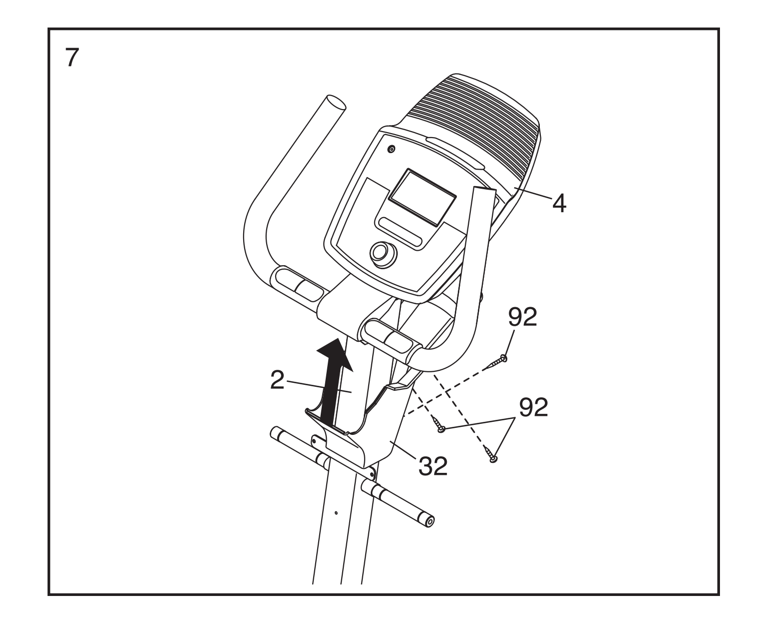
   Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 28mm (99).



7. Deslice la Cubierta de la Consola (32) hacia arriba hasta la Consola (4).

   Conecte la Cubierta de la Consola (32) al Montante Vertical (2) con un Tornillo de M4 x 16mm (92).

   Luego conecte la Cubierta de la Consola (32) a la Consola (4) con dos Tornillos de M4 x 16mm (92).



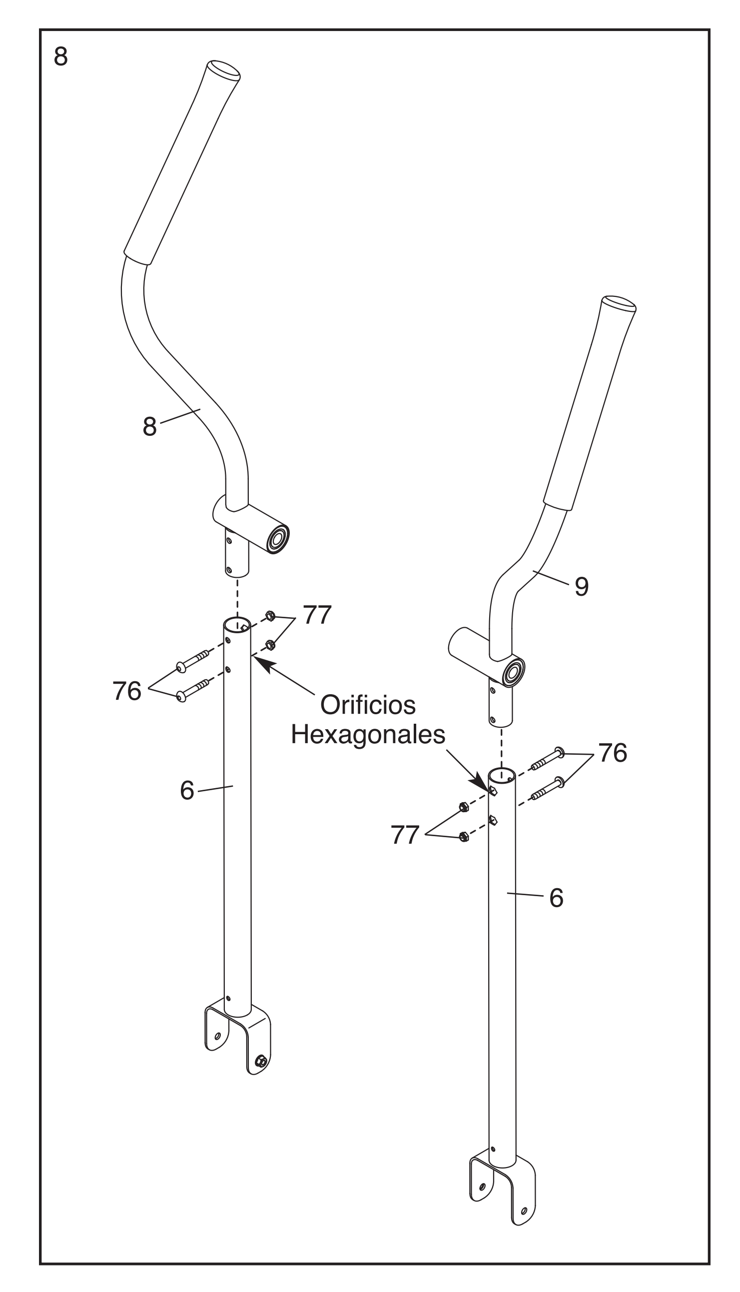
8. Identifique los Brazos Izquierdo y Derecho (8, 9), los cuales se encuentran marcados con etiquetas adhesivas de "Left" y "Right" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Oriente el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata (6) como se muestra. **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

   Inserte el Brazo Izquierdo (8) dentro de la Pata (6).

   Conecte el Brazo Izquierdo (8) con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (76) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (77). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén dentro de los orificios hexagonales. No ajuste los Pernos Botón todavía.**

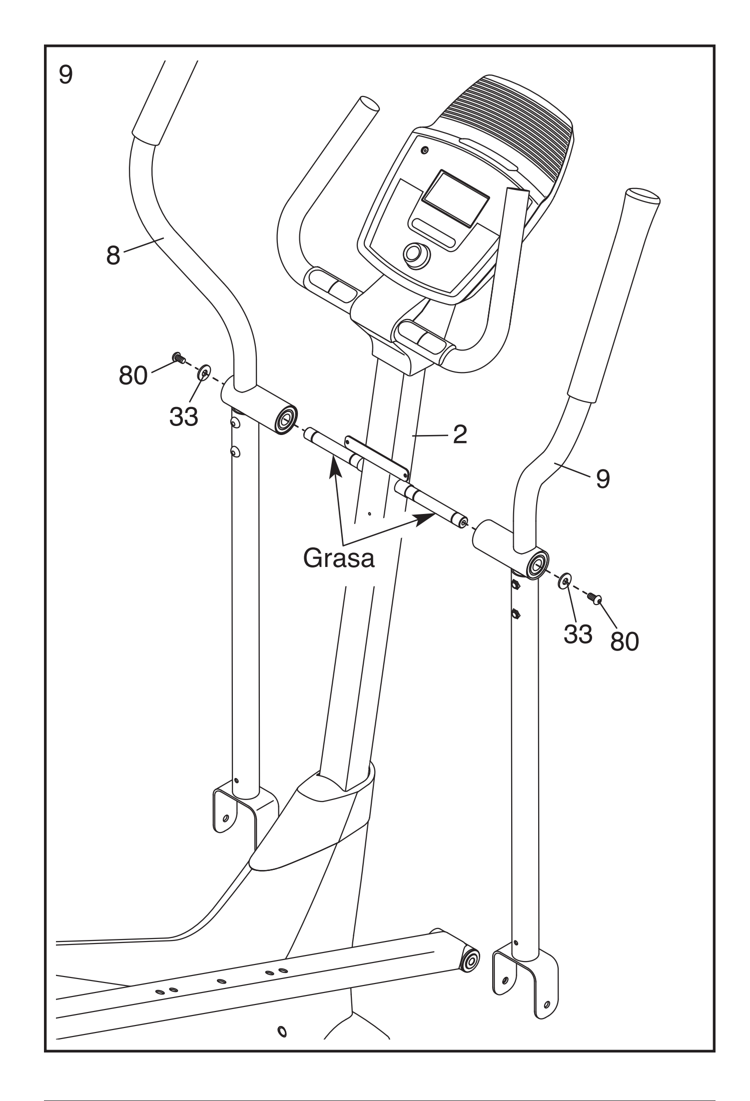
   Conecte el Brazo Derecho (9) a la otra Pata (6) de la misma manera.



9. Aplique una cantidad generosa de la grasa incluida sobre los ejes en el Montante Vertical (2).

   Oriente los Brazos Izquierdo y Derecho (8; 9) como se muestra y deslícelos hacia los lados izquierdo y derecho del Montante Vertical (2).

   Conecte cada Brazo (8; 9) con un Tornillo con Nylon de M8 x 20mm (80) y una Arandela de M8 (33).



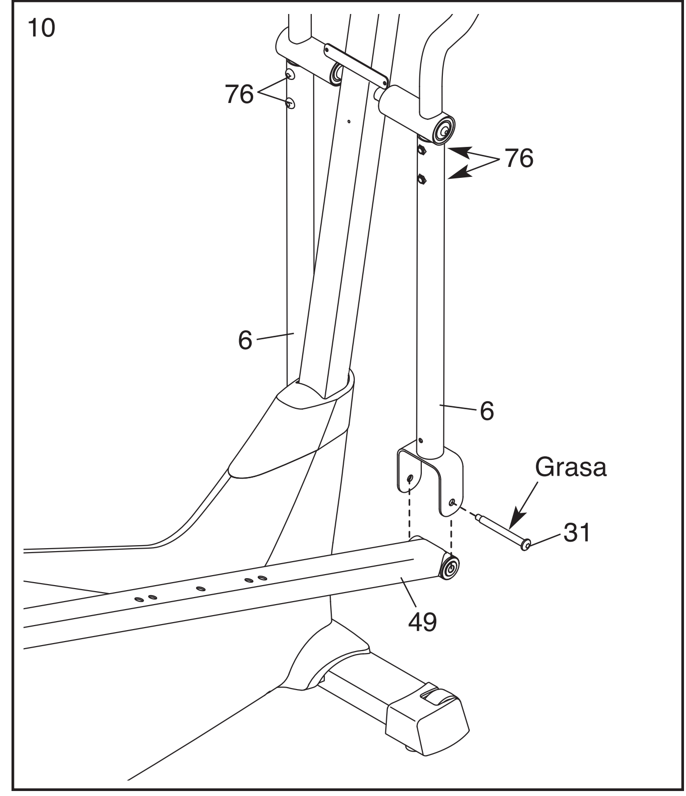
10. Aplique una cantidad pequeña de grasa al Perno con Nylon con Collar (31).

    Mientras otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Derecho (49) dentro del soporte en la Pata (6) derecha, inserte el Tornillo con Nylon con Collar (31) a través de la Pata del Brazo Superior Derecho y del Brazo del Pedal Derecho.

    Apriete el Perno con Nylon con Collar (31) dentro de la tuerca soldada en la Pata (6) derecha.

    Repita este paso para fijar el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) a la Pata (6) izquierda.

    Ajuste los Pernos Botón de M8 x 45mm (76).

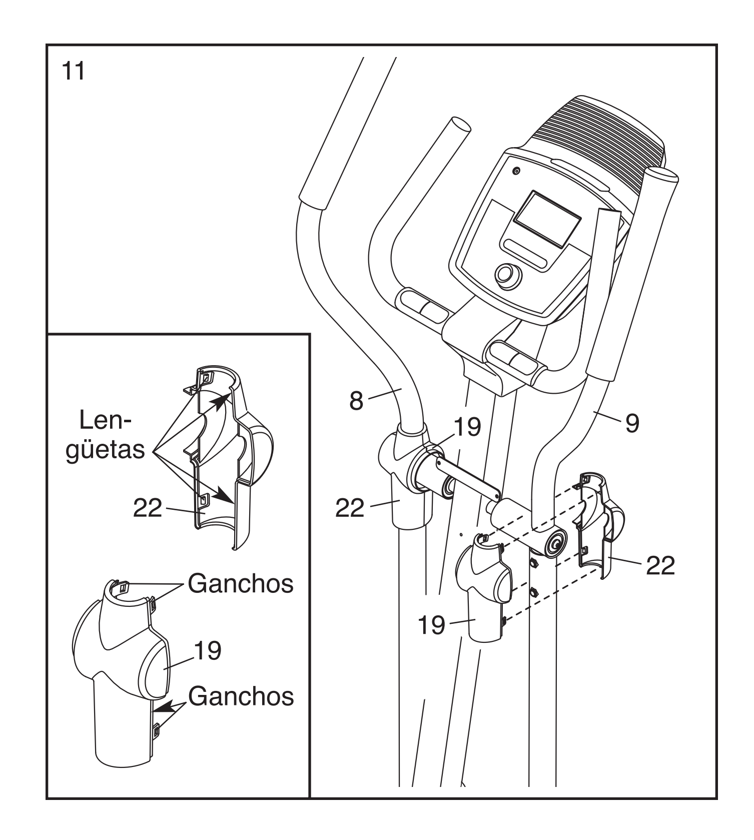


11. **Vea el diagrama adicional.** Identifique la Cubierta A del Pivote (19), que tiene ganchos, y la Cubierta B del Pivote (22), que tiene lengüetas.

Presione la Cubierta A del Pivote (19) y la Cubierta B del Pivote (22) una contra la otra alrededor del Brazo Derecho (9).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

Clave: Asegúrese de que las Cubiertas del Pivote (19; 22) estén posicionadas como se muestra.

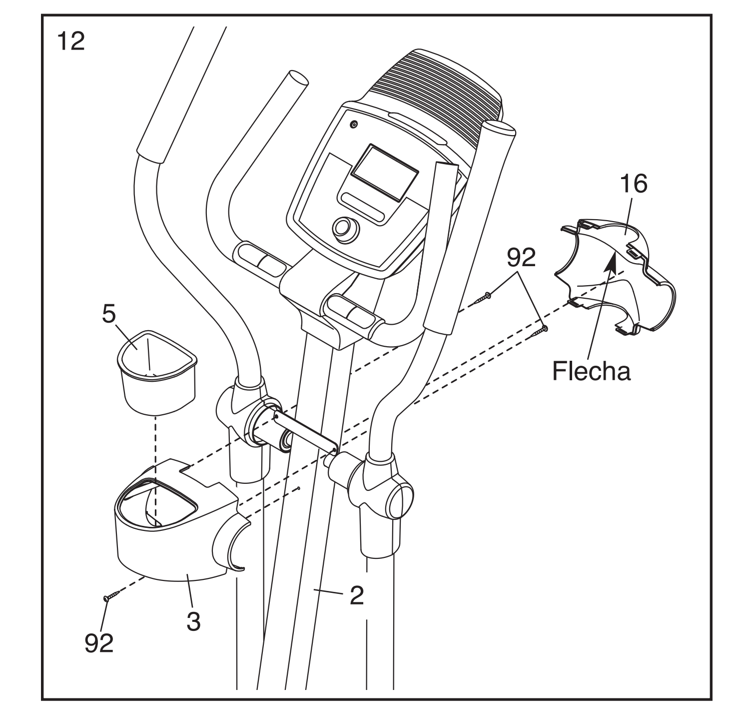


12. Conecte la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos de M4 x 16mm (92).

Oriente la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) de manera que las flechas indicadas apunten hacia arriba.

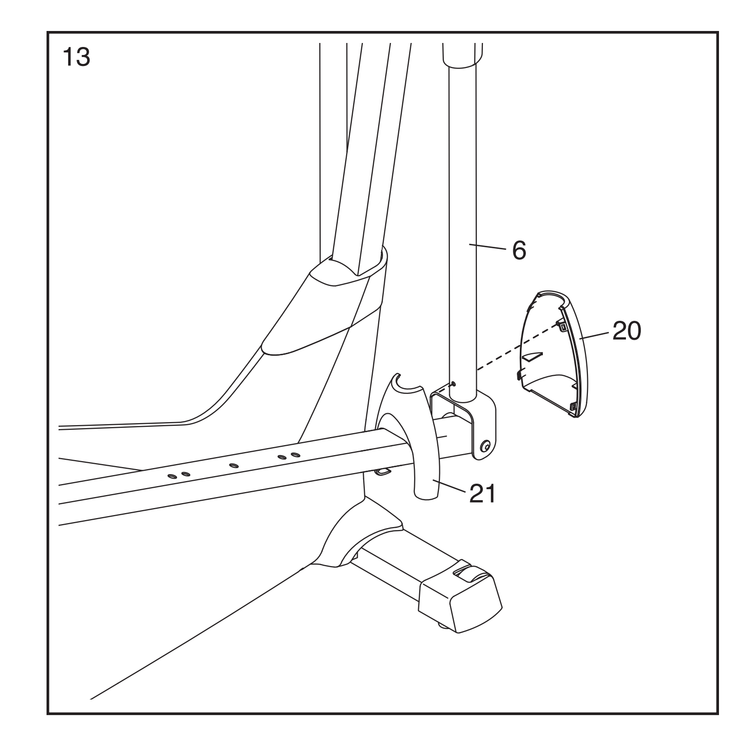
Presione la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) hacia la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).

Presione el Portabotella (5) dentro de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).



13. Presione la Cubierta Delantera de la Pata (20) y la Cubierta Trasera de la Pata (21) una contra la otra alrededor de la Pata (6) derecha.

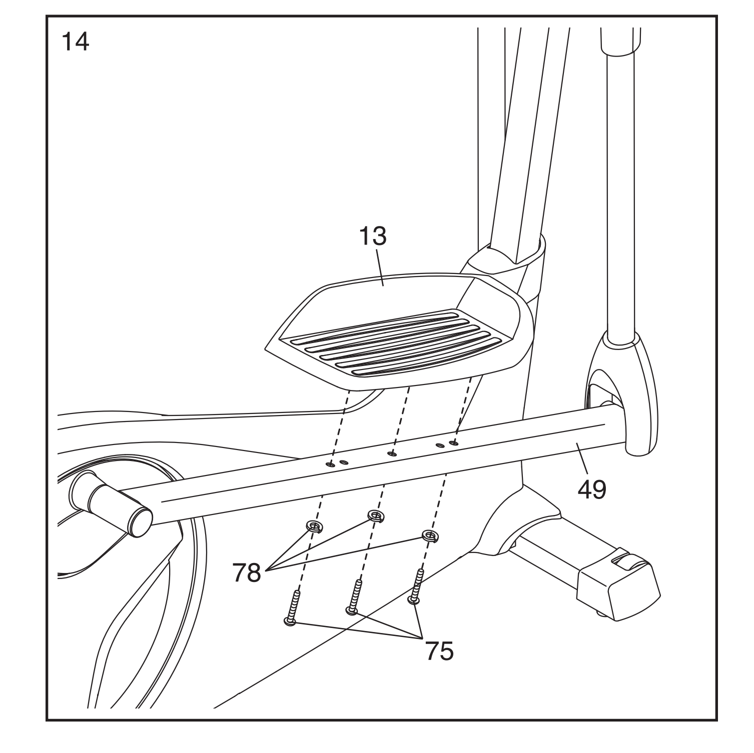
    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



14. Identifique el Pedal Derecho (13), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

    Conecte el Pedal Derecho (13) al Brazo del Pedal Derecho (49) con tres Tornillos con Nylon de M10 x 48mm (75) y tres Arandelas Divididas de M10 (78). **Asegúrese de usar el orificio central y los dos orificios laterales para fijar el Pedal Derecho.**

    Conecte el Pedal Izquierdo (no se muestra) al Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.



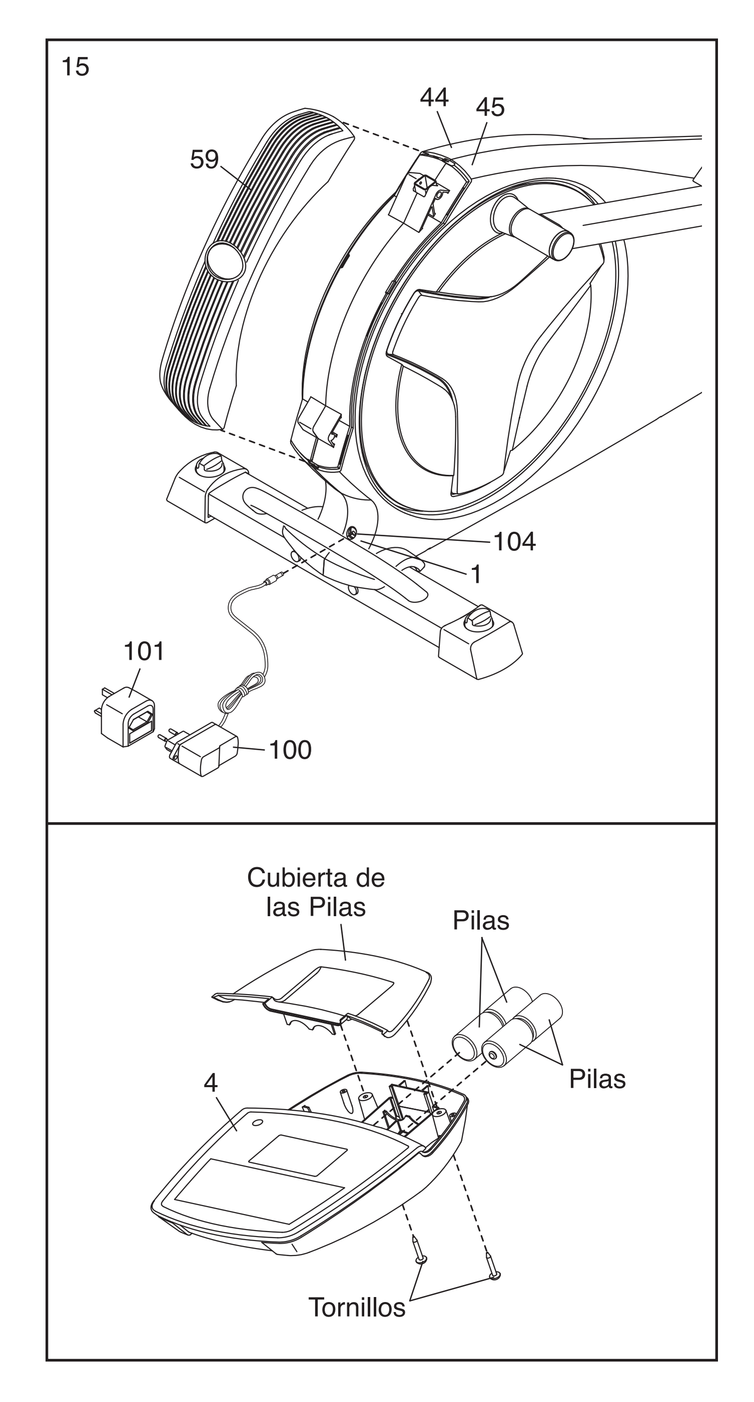
15. **Vea el diagrama de arriba.** Presione la Cubierta Protectora Trasera (59) contra los Protectores Derecho e Izquierdo (44; 45).

Enchufe el Adaptador Eléctrico (100) dentro de la Toma de Corriente (104) en la Armadura (1).

Si es necesario, enchufe el Adaptador Eléctrico (100) en el Adaptador del Enchufe (101).

Para enchufar el Adaptador Eléctrico (100) en la toma, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 14.

Vea el diagrama de abajo. Nota: La Consola (4) se puede alimentar también con cuatro pilas D (no se incluyen); se recomienda utilizar pilas alcalinas. Extraiga los tornillos, retire la cubierta de las pilas, introduzca las pilas en el compartimento de pilas y vuelva a colocar la cubierta. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro del compartimento de pilas.**



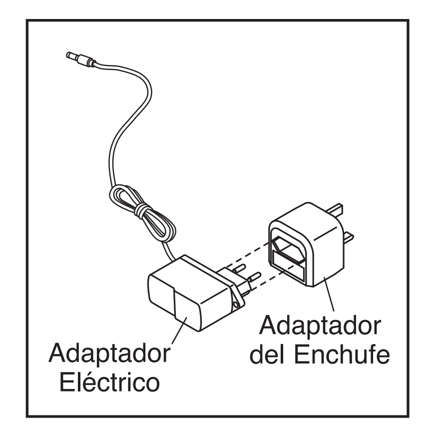
16. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos se pueden dañar.

Enchufe el adaptador eléctrico a la toma situada en la armadura del entrenador elíptico. A continuación, enchufe el adaptador eléctrico en el adaptador del enchufe. Luego inserte el adaptador del enchufe a una toma eléctrica adecuadamente instalada y que cumpla con todos los códigos y ordenanzas locales.



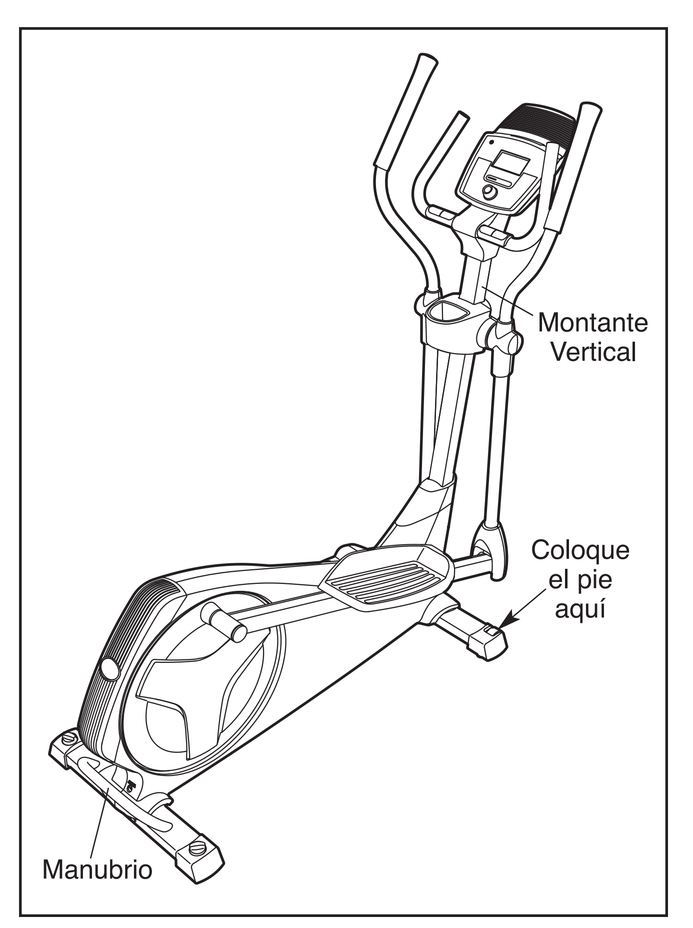
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se menea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas perillas de nivelación ubicadas en el estabilizador trasero y ajuste las patas de nivelación hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.



CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere dos personas para moverlo. Párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y con la ayuda de otra persona levante el manubrio hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego asiéntelo en el piso.



CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para ensamblar el entrenador elíptico, sostenga las barandas o los brazos superiores y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal.

Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar los discos de los pedales en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede hacer rotar los discos de los pedales en la dirección opuesta.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Luego bájese quitando el pie del pedal más bajo.

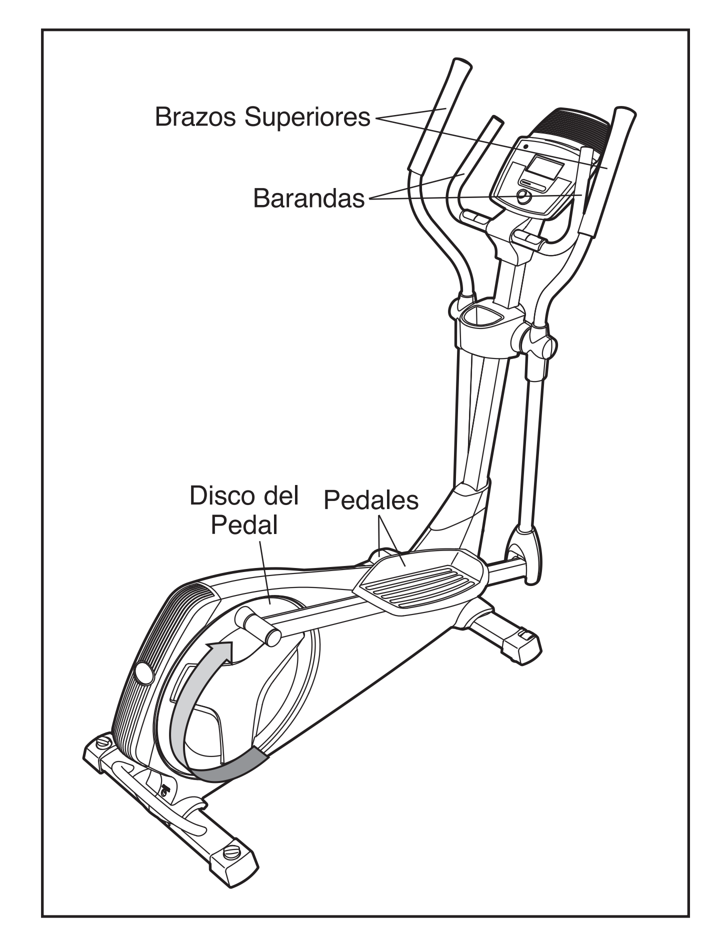
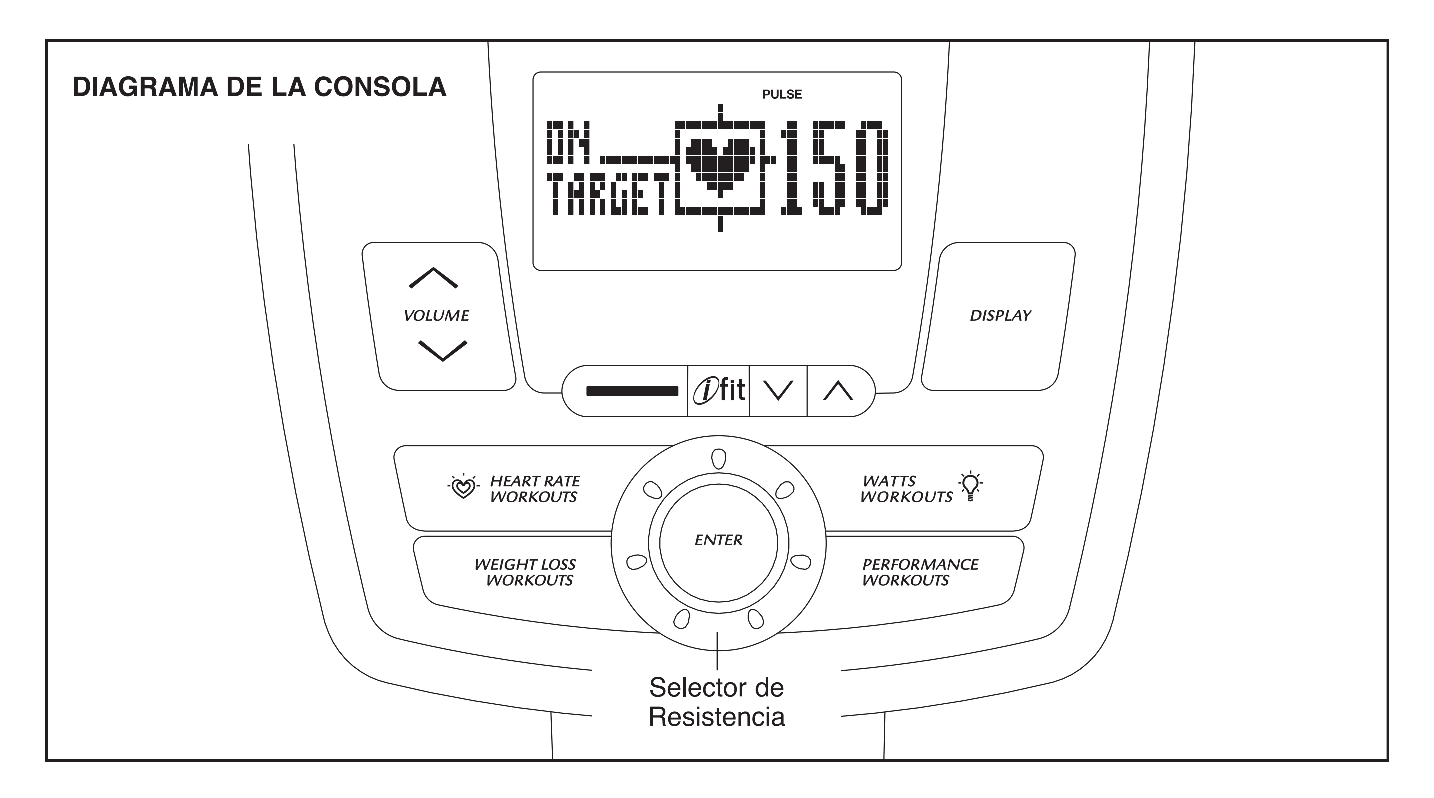


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando se selecciona la función manual de la consola, la resistencia de los pedales se puede ajustar con un giro del selector. A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso o el sensor de pulso para el pecho opcional.

La consola cuenta con doce entrenamientos preestablecidos: seis programas para pérdida de peso y seis programas de rendimiento. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar la velocidad de pedaleo a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

Además, la consola ofrece dos entrenamientos para ritmo cardíaco que cambian la resistencia de los pedales y que le indican cuándo variar la velocidad de pedaleo para mantener sus latidos cerca del ritmo cardíaco objetivo.

La consola ofrece además dos entrenamientos de tres de vatios que cambian la resistencia de los pedales y le indican cuándo variar la velocidad de pedaleo para mantener su potencia de salida próxima a un nivel idóneo.

La consola ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen especificaciones de entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr sus metas específicas. Por ejemplo, perder algunos kilos con el programa de 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan la resistencia de los pedales a la vez que la voz de un entrenador personal le ofrece guía y consejos. Las tarjetas iFit se encuentran disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, vaya a www.iFit.com o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en ciertos establecimientos seleccionados.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para encender la corriente, vea la página 17. **Para usar función manual,** vea la página 17. **Para usar un entrenamiento preestablecido,** vea la página 19. **Para usar un entrenamiento de ritmo cardíaco,** vea la página 20. **Para usar un entrenamiento de vatios,** vea la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 23. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 23.

Nota: Si quedan láminas de plástico sobre la pantalla, remueva el plástico.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el adaptador eléctrico (vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 14). Cuando el adaptador eléctrico esté enchufado, las pantallas se iluminarán y la consola estará lista para ser usada.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

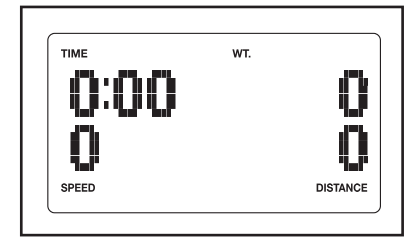
1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA MÁQUINA arriba.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que se encienda la consola, se seleccionará la función manual.

   Si ha seleccionado un entrenamiento, seleccione de nuevo la función manual al presionar cualquiera de los botones de entrenamientos [WORKOUTS] repetidamente hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. **Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.**

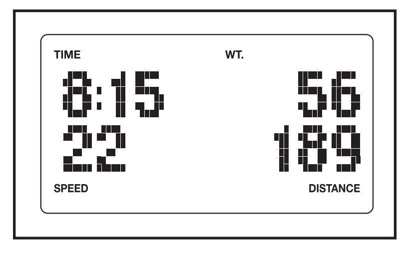
   A medida que pedalea, cambie la resistencia de los pedales girando el selector de resistencia.

   Para aumentar la resistencia, gire el selector de resistencia en sentido horario; para disminuir la resistencia, gire el selector de resistencia en sentido antihorario. Nota: Después de cambiar la resistencia, puede que tome un tiempo hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   La consola ofrece varias modalidades de visualización. La función de visualización que seleccione determinará qué tipo de información del entrenamiento se mostrará. Oprima el botón Pantalla [DISPLAY] de manera repetida para seleccionar el modo de visualización deseado.

   Las pantallas pueden mostrar la siguiente información del entrenamiento:



   Tiempo [TIME]—Cuando la función manual está seleccionada, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

   Velocidad [SPEED]—Esta pantalla mostrará su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

   Distancia [DISTANCIA]—Esta pantalla mostrará la distancia (número total de revoluciones) que ha pedaleado.

   Calorías [CALORIES]—Esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado.

   Vatios [WT.]—Esta pantalla mostrará su potencia de salida aproximada en vatios (Wt.).

Pulso [PULSE]—Esta pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando usa el mango sensor de pulso o el sensor de pulso opcional para el pecho (ver paso 5 más abajo).

Resistencia [RESISTANCE]—Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que el nivel de resistencia cambie.

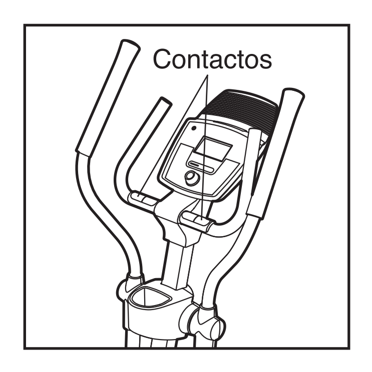
Perfil [PROFILE]—Cuando se selecciona un entrenamiento, esta pantalla mostrará una descripción de la configuración de resistencia para el entrenamiento.

Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen [VOLUME].

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el mango sensor de pulso o el sensor de pulso para el pecho opcional (vea la página 23 para información acerca del sensor de pulso para el pecho opcional).

Nota: Si sostiene el mango sensor de pulso y a la vez utiliza el sensor de pulso para el pecho, la consola no mostrará su ritmo cardíaco con exactitud.



Si hay laminas de plástico transparente en los contactos de metal del sensor de pulso de mango, retire el plástico. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el mango sensor de pulso con las palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecta el pulso, se mostrará su ritmo cardíaco en la pantalla. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos durante unos 15 segundos.

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese de que las manos estén en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; nunca use alcohol, abrasivos o químicos.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si los pedales no se mueven por varios segundos, se escuchará un tono sonoro y la consola entrará en pausa.

Si los pedales no se mueven por varios minutos y no se presiona ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reinicializará.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

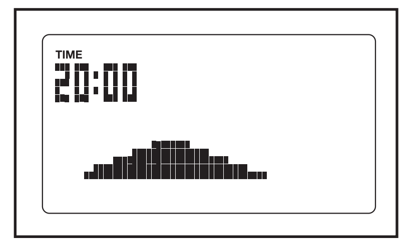
1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 17.

2. **Seleccione un entrenamiento preestablecido.**

   Para seleccionar un entrenamiento preestablecido, primero pulse el botón Entrenamiento para Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o Entrenamiento de Rendimiento [PERFORMANCE WORKOUT].

   Seguidamente gire el selector de resistencia hasta que se muestre en la pantalla el número del entrenamiento deseado.

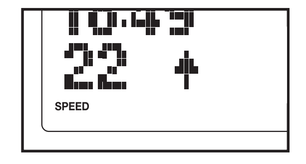
   A continuación pulse el botón Ingresar ENTER para seleccionar el entrenamiento. El tiempo del entrenamiento y el perfil del nivel de resistencia del programa aparecerán también en la pantalla.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o velocidad objetivo.

   El perfil del entrenamiento le mostrará su progreso (vea el dibujo de arriba). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

   Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y velocidad objetivo correspondientes el segundo segmento aparecerán en la pantalla por algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

   A medida que ejercita, se le indicará que mantenga la velocidad de pedaleo cerca de la velocidad objetivo para el segmento actual. Cuando aparezca una flecha hacia arriba o la palabra *FASTER* (más rápido) en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando aparezca una flecha hacia abajo o la palabra *SLOWER* (más lento), reduzca su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha o las palabras ON *TARGET* (velocidad objetivo), mantenga su velocidad actual.

   IMPORTANTE: La función de la velocidad objetivo es simplemente brindarle motivación. Su velocidad real puede ser inferior a la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, puede anularlo manualmente girando el selector de resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en las páginas 17 a 18.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 18.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

CÓMO USAR LOS ENTRENAMIENTOS DE RITMO CARDÍACO

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

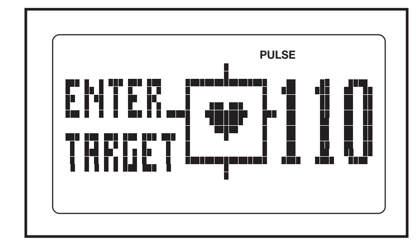
   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 17.

2. **Seleccione un programa de ritmo cardíaco.**

   Para seleccionar un entrenamiento de ritmo cardíaco, primero pulse el botón Entrenamientos para Ritmo Cardíaco [HEART RATE WORKOUTS].

   Seguidamente gire el selector de resistencia hasta que se muestre en la pantalla el número del entrenamiento deseado. A continuación pulse el botón Ingresar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento.

3. **Ingrese un ritmo cardíaco objetivo.**

   Unos segundos después de seleccionar un entrenamiento para ritmo cardíaco, el tiempo de entrenamiento y las palabras *ENTER TARGET* (ingresar valor objetivo) se mostrarán en la pantalla.

   Se programará un ritmo cardíaco objetivo diferente para cada segmento del entrenamiento para ritmo cardíaco. Gire el selector de resistencia para ingresar el nivel de ritmo cardíaco objetivo **máximo** deseado para el entrenamiento (véase INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 26). A continuación, oprima el botón Enter (Ingresar).

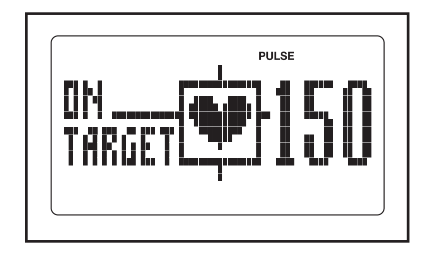
4. **Sostenga el mango sensor de pulso.**

   No es necesario sostener el mango sensor de pulso continuamente durante un entrenamiento de ritmo cardíaco; sin embargo, deberá sostener frecuentemente el mango sensor de pulso para que los programas funcionen adecuadamente. **Cada vez que sostenga los mangos sensores de pulso, mantenga las manos en los contactos por lo menos durante unos 15 segundos.**

5. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento de ritmo cardíaco está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un ritmo cardíaco objetivo. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ritmo cardíaco objetivo.

   Durante el entrenamiento, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ritmo cardíaco objetivo correspondiente al segmento actual del entrenamiento. Si su ritmo cardiaco está demasiado por debajo o por encima del ritmo cardíaco objetivo, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco cerca del ritmo cardíaco objetivo. Cada vez que la resistencia cambie, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla por algunos segundos para avisarle.

   A medida que ejercita, se le pedirá que pedalee a la velocidad objetivo. Cuando aparezca una flecha hacia arriba o la palabra *FASTER* (más rápido) en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando aparezca una flecha hacia abajo o la palabra *SLOWER* (más lento), reduzca su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha o las palabras *ON TARGET* (velocidad objetivo), mantenga su velocidad actual.

   IMPORTANTE: Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda. Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración al girar el selector de resistencia; sin embargo, si cambia el nivel de resistencia, quizás no pueda mantener el ritmo cardíaco objetivo.

   También, cuando la consola compara su ritmo cardíaco con el ritmo cardíaco objetivo, la resistencia de los pedales puede aumentar o disminuir automáticamente para hacer que su ritmo cardíaco se aproxime al ritmo cardíaco objetivo.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Ver el paso 4 en las páginas 17 a 18.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

CÓMO USAR LOS ENTRENAMIENTOS DE VATIOS

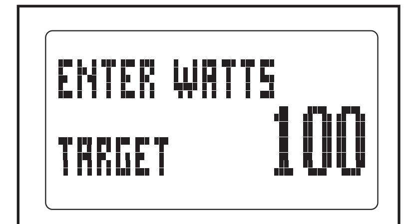
1. Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 17.

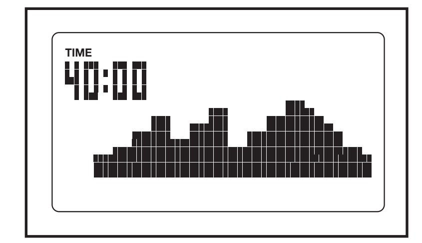
2. Seleccione un entrenamiento de vatios.

Para seleccionar un entrenamiento de vatios, primero pulse el botón Entrenamientos de vatios [WATTS WORKOUTS]. Seguidamente gire el selector de resistencia hasta que se muestre en la pantalla el número del entrenamiento deseado. A continuación pulse el botón Ingresar [ENTER] para seleccionar el entrenamiento.

Si selecciona el programa de vatios 1, las palabras ENTER WATTS TARGET (Ingresar objetivo de vatios) aparecerán en la pantalla.



Si selecciona los programas de vatios 2 ó 3, el tiempo de entrenamiento y el perfil de los niveles de resistencia para el entrenamiento aparecerán en la pantalla.



3. Si seleccionó el programa de vatios 1, ingrese una configuración de vatios objetivo.

Durante el programa de vatios 1, la misma configuración de vatios objetivo quedará programada para todos los segmentos del programa. Gire el selector de resistencia para ingresar la configuración de vatios objetivo deseada.

4. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

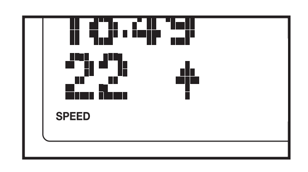
El programa de vatios 1 está dividido en 40 segmentos de un minuto. Durante el entrenamiento, la consola comparará regularmente su salida de vatios con la configuración de vatios objetivo que ingresó anteriormente.

Si su salida de vatios está demasiado por debajo o por encima de la salida de vatios objetivo, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su salida de vatios cerca de la salida de vatios objetivo. Cada vez que la resistencia cambie, el nivel de resistencia aparecerá en la pantalla por algunos segundos para avisarle.

Si la configuración de vatios objetivo es demasiado alta o demasiado baja, usted podrá cambiar la configuración manualmente girando el selector de resistencia.

El programa de vatios 2 ó 3 está dividido en 40 segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y un nivel de vatios objetivo. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de vatios objetivo.

El perfil del entrenamiento le mostrará su progreso (ver el dibujo de la izquierda). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.



A medida que ejercita, se le pedirá que pedalee a la velocidad objetivo. Cuando aparezca una flecha hacia arriba o la palabra *FASTER* (más rápido) en la pantalla, aumente su velocidad. Cuando aparezca una flecha hacia abajo o la palabra *SLOWER* (más lento), reduzca su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha o las palabras *ON TARGET* (velocidad objetivo), mantenga su velocidad actual.

IMPORTANTE: La función de la velocidad objetivo es simplemente brindarle motivación. Su velocidad real puede ser inferior a la velocidad objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

Cuando finalice el primer segmento del entrenamiento, el nivel de resistencia y velocidad objetivo correspondientes el segundo segmento aparecerán en la pantalla por algunos segundos para avisarle. El siguiente segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente y los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el siguiente segmento.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, puede anularlo manualmente girando el selector de resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia para el próximo segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un tono sonoro y el tiempo se iluminará intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

5. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Ver el paso 4 en las páginas 17 a 18.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 18.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

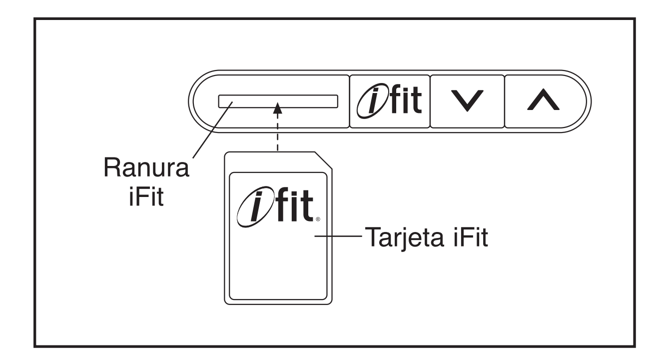
Las tarjetas iFit están disponibles por separado. Para comprar tarjetas iFit, vaya a www.iFit.com o vea la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en ciertos establecimientos seleccionados.

1. **Comience a pedalear o presione cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a en la página 17.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.**

   Para usar un programa iFit, inserte la tarjeta iFit en la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada de modo que los contactos de metal queden hacia abajo y se inserten en la ranura iFit. Cuando la tarjeta iFit está correctamente insertada, el indicador ubicado al lado de la ranura se iluminará y aparecerá texto en la pantalla.



   A continuación, seleccione el programa deseado en la tarjeta iFit oprimiendo los botones para subir y bajar que están ubicados al lado de la ranura iFit.

   Unos instantes después de seleccionar un entrenamiento, la voz de un entrenador personal comenzará a guiarlo durante todo su entrenamiento.

   Los programas iFit funcionan de la misma manera que los programas preestablecidos. Para usar el entrenamiento, vea los pasos 3 a 6 en la página 19.

3. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la tarjeta iFit.**

   Extraiga la tarjeta iFit cuando haya terminado de ejercitar. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

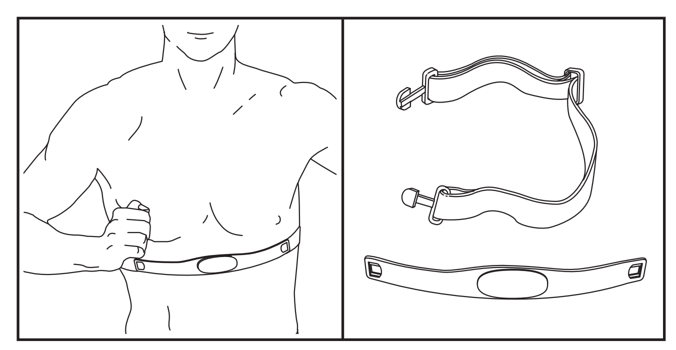
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras se ejercita, enchufe el cable de audio incluido en la toma MP3 de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

A continuación, pulse el botón Play (Reproducir) de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones de aumento o disminución de volumen en la consola.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho opcional monitorea continuamente su ritmo cardíaco durante los entrenamientos sin la necesidad de que tenga que usar sus manos. **Para comprar el sensor de pulso para pecho opcional, vea la portada de este manual.**



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si el mango sensor de pulso no funciona adecuadamente, véase el paso 5 en la página 18.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

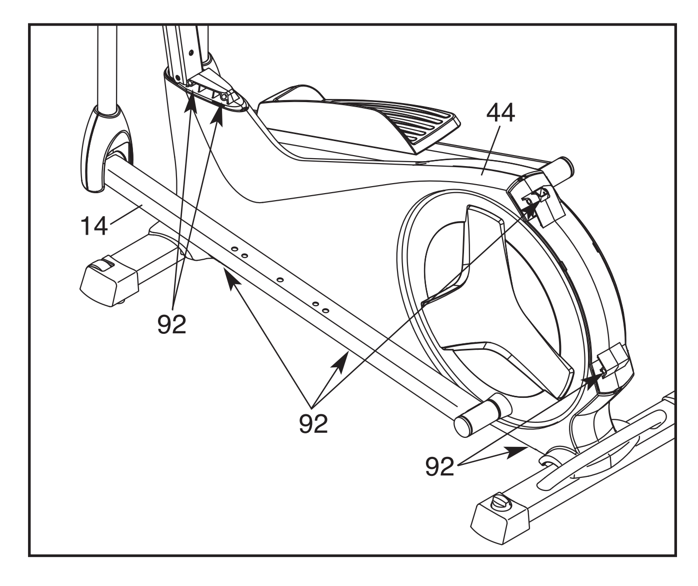
Para ajustar la correa de manejo, primero debe quitar el pedal izquierdo, la cubierta protectora superior, la cubierta protectora trasera y la cubierta izquierda (vea las instrucciones de abajo).

Primero, vea el paso 14 en la página 12 y quite el pedal izquierdo.

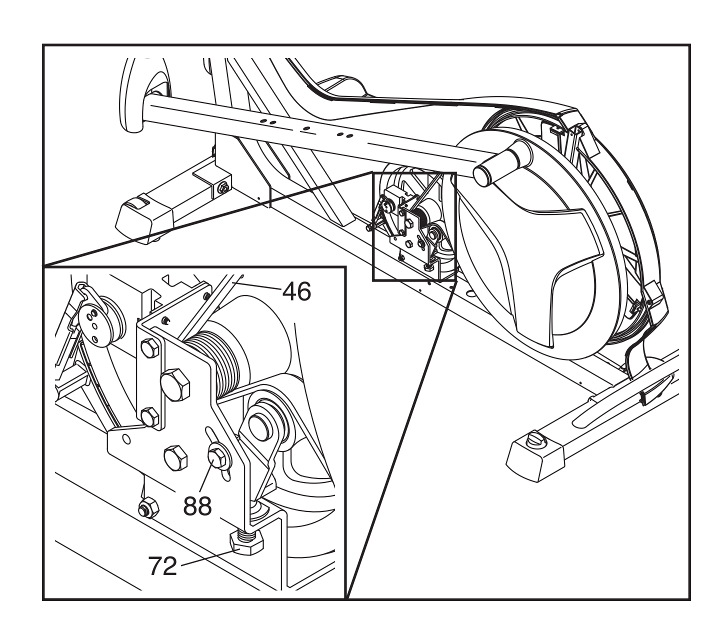
Luego vea el paso 15 en la página 13 y extraiga la cubierta protectora trasera.

Luego vea el paso 4 en la página 7 y libere la cubierta protectora superior de los protectores. Deslice la cubierta protectora superior hacia arriba.

Extraiga los Tornillos de M4 x 16mm (92) del Protector Izquierdo (44) y luego mueva suavemente el Protector Izquierdo hacia afuera por sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



A continuación, afloje el Tornillo de Pivote (88). Luego ajuste el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (72) hasta que la Correa de Manejo (46) quede tirante.



Cuando la Correa de Manejo (46) esté tirante, ajuste el Tornillo de Pivote (88).

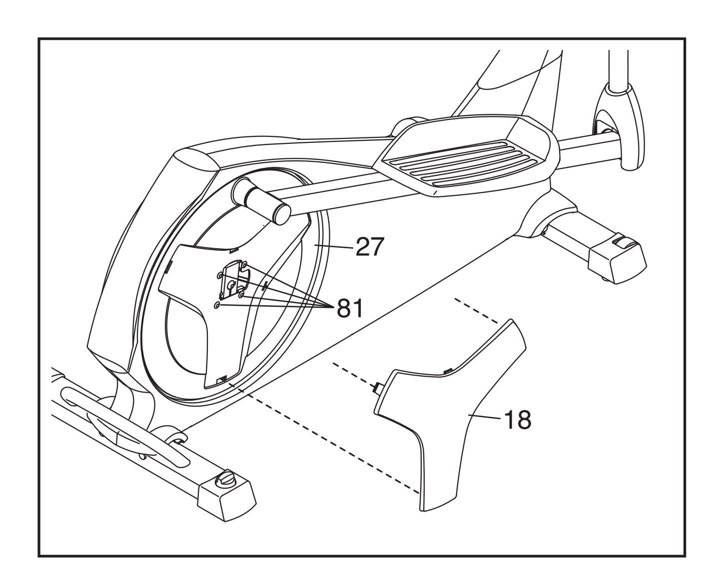
Seguidamente vuelva a colocar el protector izquierdo, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora superior y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

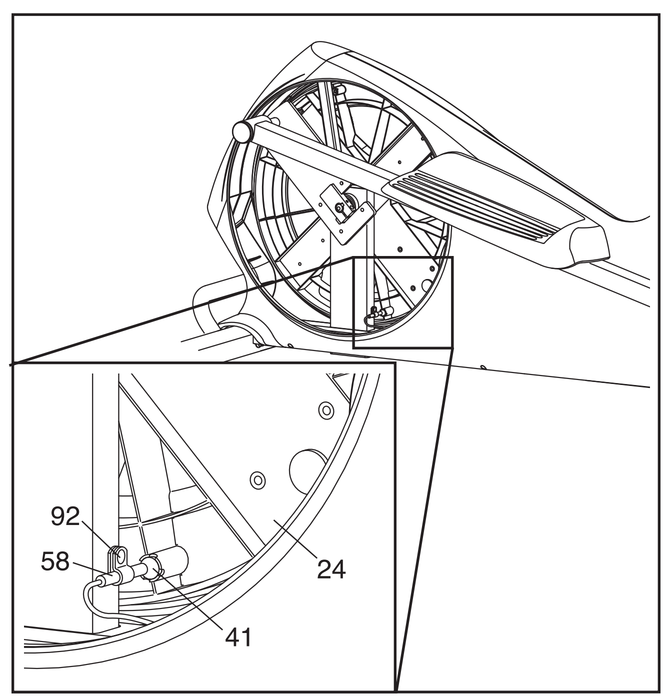
Para ajustar el interruptor de lengüeta, debe quitar la cubierta del disco derecho y el disco del pedal derecho.

Usando un destornillador de cabeza plana, quite la Cubierta del Disco (18) derecha (vea las instrucciones a continuación).



Luego extraiga los Tornillos Botón de M8 x 14mm (81) del Disco del Pedal Derecho (27) y haga rotar con cuidado el Disco del Pedal Derecho a un costado.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (58). Desajuste, pero no extraiga, el Tornillo de M4 x 16mm (92).



Luego haga rotar el Montaje de la Manivela (24) hasta que el Imán (41) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta (58). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a ajustar el Tornillo de M4 x 16mm (92).

Haga rotar el Montaje de la Manivela (24) por un instante. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar el disco del pedal derecho y la cubierta del disco derecho.

GUÍA DE EJERCICIOS

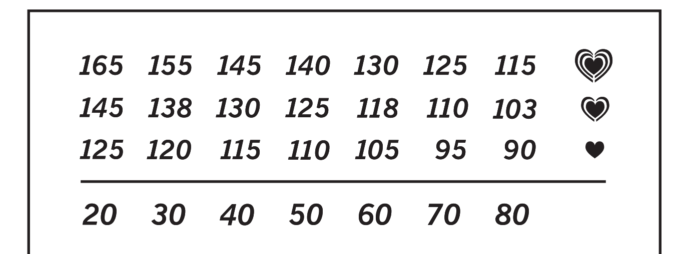
⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

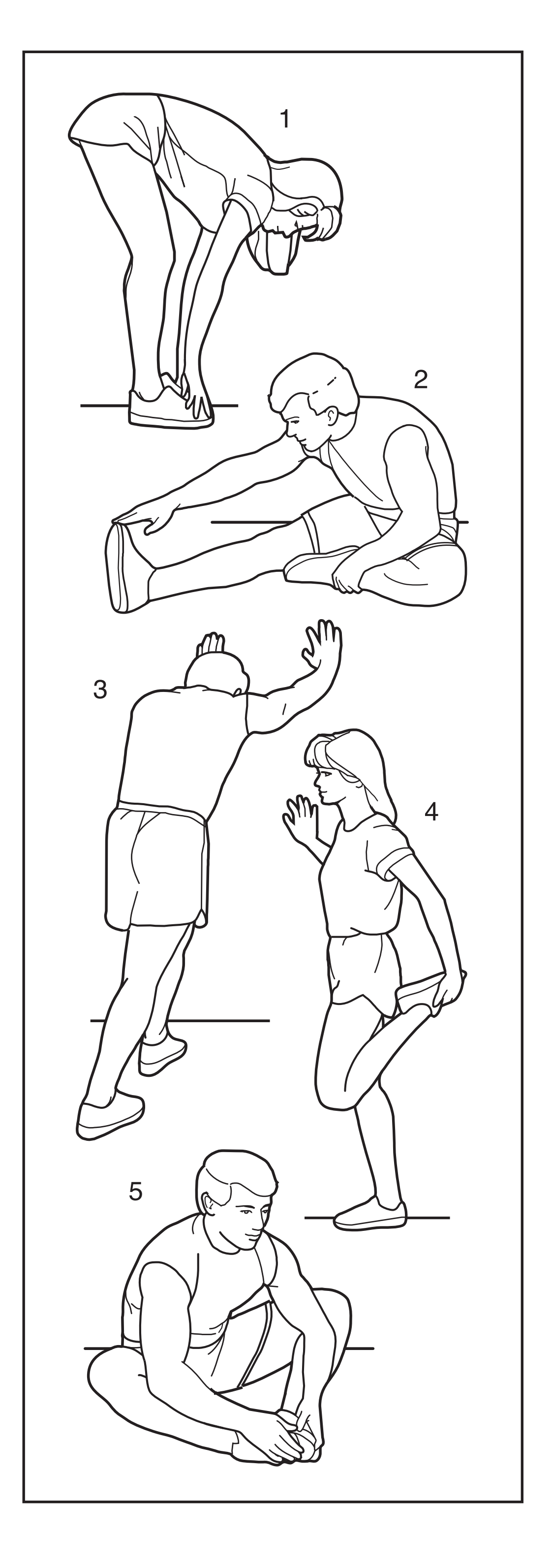
Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.



1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NTEVEL75910.0 R0710A

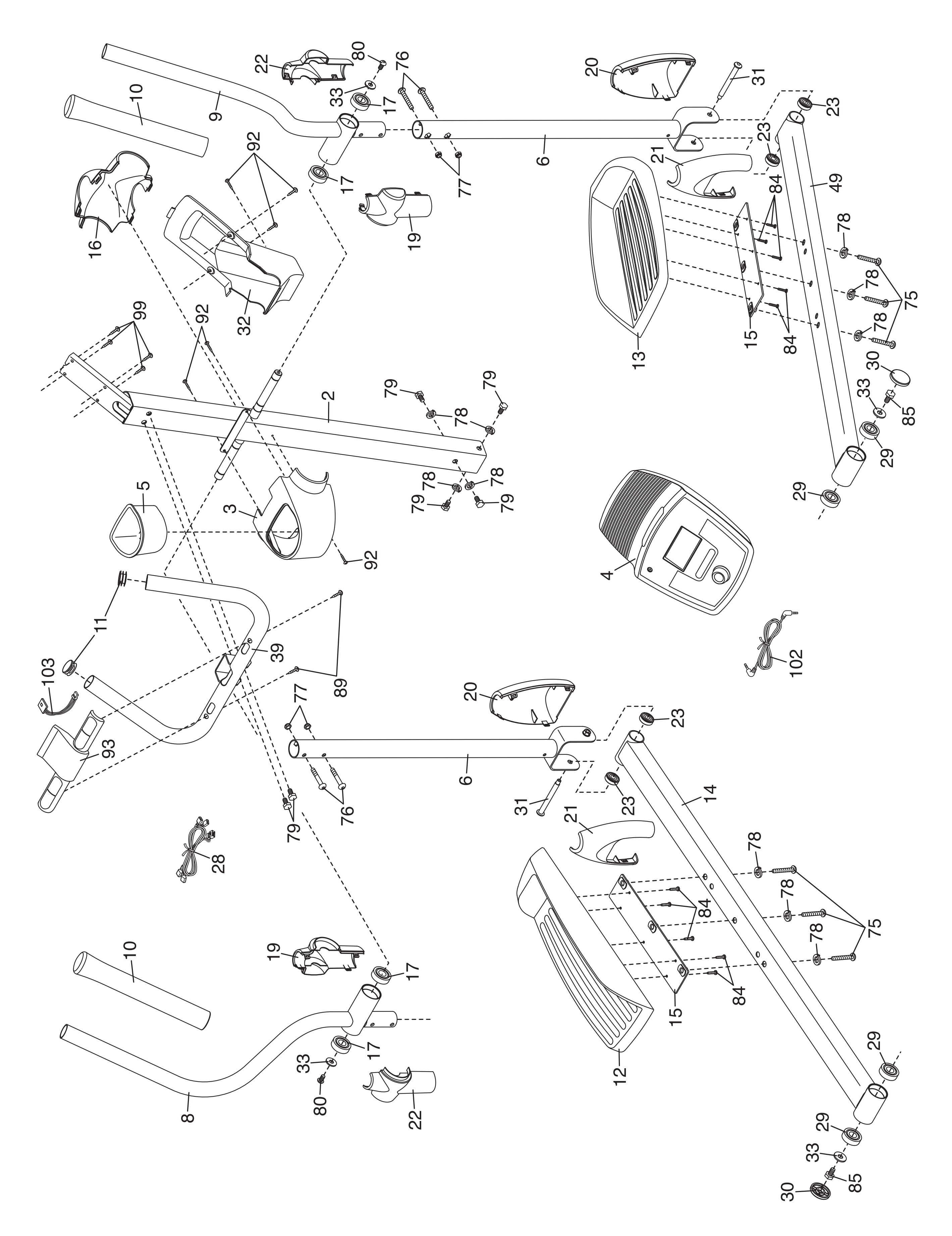
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
4	1	Consola
5	1	Portabotella
6	2	Pata
7	1	Rueda de Resistencia
8	1	Brazo Izquierdo
9	1	Brazo Derecho
10	2	Mango de Espuma
11	2	Tapa Superior
12	1	Pedal Izquierdo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo
15	2	Soporte del Pedal
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
17	4	Cojinete del Pivote
18	2	Cubierta del Disco
19	2	Cubierta A del Pivote
20	2	Cubierta Delantera de la Pata
21	2	Cubierta Posterior de la Pata
22	2	Cubierta B del Pivote
23	4	Cojinete Oscilante
24	1	Montaje de la Manivela
25	1	Manivela
26	1	Disco del Pedal Izquierdo
27	1	Disco del Pedal Derecho
28	1	Cable de Pulso
29	4	Cojinete
30	2	Tapa del Brazo del Pedal
31	2	Perno con Nylon con Collar
32	1	Cubierta de la Consola
33	4	Arandela de M8
34	1	Traba de Ajuste
35	1	Tuerca de Ajuste
36	1	Brazo Inferior
37	1	Cubierta Protectora Superior
38	2	Cojinete de la Manivela
39	1	Baranda
40	1	Anillo
41	2	Imán
42	1	Cableado Eléctrico
43	7	Arandela de M6
44	1	Protector Izquierdo
45	1	Protector Derecho

N°	Ctd.	Descripción
46	1	Correa de Manejo
47	2	Pata de Nivelación
48	2	Tapa del Estabilizador Trasero
49	1	Brazo del Pedal Derecho
50	2	Rueda
51	1	Volante
52	1	Brazo Estable
53	1	Imán en “C”
54	1	Motor de Resistencia
55	1	Soporte del Motor
56	1	Brazo Superior
57	1	Abrazadera
58	1	Interruptor/Cable de Lengüeta
59	1	Cubierta Protectora Trasera
60	1	Llave
61	1	Contratuerca de M8
62	1	Tornillo de Botón de M6 x 16mm
63	2	Pie
64	1	Eje del Volante
65	1	Perno del Imán en “C”
66	1	Perno del Brazo Estable
67	1	Tornillo de la Llave
68	1	Tornillo de la Manivela
69	4	Perno del Motor de Resistencia
70	1	Estabilizador Trasero
71	2	Tornillo del Soporte del Motor
72	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo
73	1	Estabilizador Delantero
74	1	Contratuerca de M6
75	6	Tornillo con Nylon de M10 x 48mm
76	4	Perno Botón de M8 x 45mm
77	6	Tuerca de Bloqueo M8
78	10	Arandela Dividida de M10
79	6	Tornillo con Nylon de M10 x 20mm
80	2	Tornillo con Nylon de M8 x 20mm
81	4	Tornillo Botón de M8 x 14mm
82	4	Tornillo con Nylon de M10 x 95mm
83	1	Tornillo de M5 x 7mm
84	10	Tornillo de #10 x 16mm
85	2	Tornillo Hexagonal de M8 x 18mm
86	2	Tornillo de M5 x 12mm
87	1	Tornillo de M3,5 x 12mm
88	1	Tornillo de Pivote
89	2	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 16mm
90	1	Tornillo de Tierra de M4 x 16mm

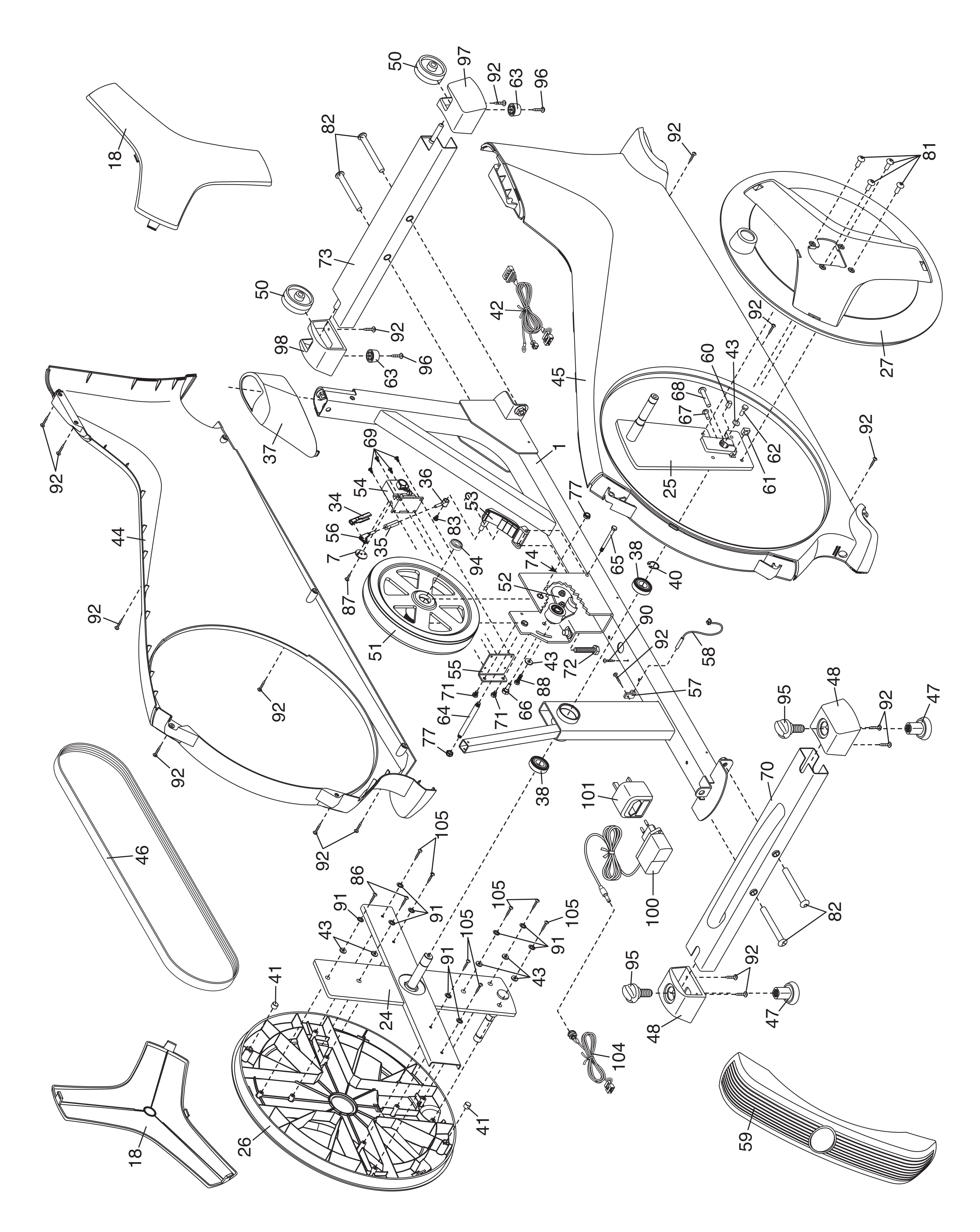
N°	Ctd.	Descripción
91	9	Arandela Estrella de M5
92	23	Tornillo de M4 x 16mm
93	1	Sensor de Pulso
94	1	Cojinete del Volante
95	2	Perilla de Nivelación
96	2	Tornillo de M4 x 19mm
97	1	Tapa del Estabilizador Derecho
98	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo
99	4	Tornillo de M4 x 28mm
100	1	Adaptador Eléctrico
101	1	Adaptador del Enchufe
102	1	Cable de Audio
103	1	Cable/Recibidor de Pulso para el Pecho
104	1	Cable/Toma de Corriente
105	7	Tornillo de M5 x 18mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta de Montaje
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Atadura de Cables

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NTEVEL75910.0 R0710A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTEVEL75910.0 R0710A



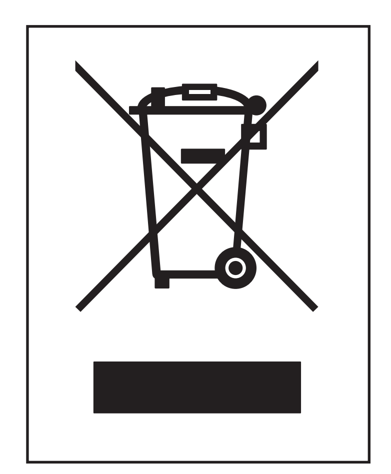
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 299893 R0710A